

COVID-19（新型コロナウイルス）の発生に伴い いできること

- COVID-19（新型コロナウイルス）とは、呼吸器系の新しいウイルスです。現時点では有効な治療法は見つかっていません。ほとんどの人は自力で回復しますが、一部肺炎をおこして治療や入院を必要とすることもあります。
- 今後、世界的に様々な情報が発信される中、決して忘れてはいけないのはCOVID-19（新型コロナウイルス）の感染は人種や民族、国籍とは全く無関係であることです。無責任な憶測や風評は病気との闘いに全く役に立ちません。このように不安が拡大している際には、根拠のない噂や間違った情報に振り回されずに、正確な情報を得て共有することが非常に重要です。

COVID-19（新型コロナウイルス）が拡がるのをどうやって防げば良いですか？

- COVID-19（新型コロナウイルス）の症状は、主に発熱、咳、そして息切れがあります。このような症状はウイルスに感染した後2日から14日の間に現れます。
- COVID-19（新型コロナウイルス）は、密接な接触（6フィート／180 cm以内）をした人と人の間で咳やくしゃみを通じて飛沫感染します。また、ウイルスの付着したものを触ることで接触感染も起きます。
- 最も感染力が強いのは、症状が出ている人とされていますが、症状が出る前も感染する可能性はありとされています。
- 感染の予防は、一般的な感染症対策や健康管理から始まります。具合が悪い時には家で休み、咳やくしゃみをする際にはティッシュで口・鼻を押さえ、頻繁に石鹸で手を洗い、また頻繁に触られる物の清潔を保つことなどです。
- 十分な休息をとり、水分補給をしっかりとって、バランスの良い健康的な食事をこころがけ、ストレスをため込まないことで、COVID-19（新型コロナウイルス）感染を防ぐこともあるでしょうし、またかかった際に治りやすくなるでしょう。

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127 までお電話ください。耳の不自由な方は711 (Washington Relay) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.gov までメールでお問い合わせください。

COVID-19（新型コロナウイルス）への対策は？

- 家族・親戚・友人間で緊急時の行動計画を立てましょう。このウェブサイトをご参考にして下さい。
- 地域で感染者数が増えてきた際には、感染拡大のスピードを抑えるために地元当局より学校の閉鎖やイベントの中止、そして在宅勤務が推奨されることもあります。
- 学校や大学が閉鎖される可能性を考えて、自分自身や子供のための対応を早めに考えておきましょう。また、必要に応じてお年寄りやペットに係わる対応も考えておきましょう。
- 家族に感染者が出て看病をしなければならない場合を考えて、事前に休暇や在宅勤務について勤務先と確認をしておきましょう。
- 緊急時の連絡先のリスト（家族、友人、隣人、カープールをしている人、病院、勤務先、教師、地元の衛生当局、そして地域の情報入手先）を作成しましょう。
- 普段より多めに石鹸、ティッシュ、アルコールベースの手指消毒剤を買い置きしましょう。家庭内に処方薬を常用する方がいる場合には、医師、薬剤師、また保険会社に相談して、家庭備蓄用に普段より多めに薬を処方してもらうことが可能か確認しましょう。

地域内で COVID-19（新型コロナウイルス）が感染拡大したらどうすべきか？

- 保健福祉省のウェブサイト (www.doh.wa.gov/coronavirus)にある地域情報をチェックし、地域内の感染者についての状況を把握しましょう。例えば、学校の下校時刻の変更や閉鎖などの情報にも注意しましょう。
- 体調の悪い人との接触は避けましょう。咳やくしゃみをする際にはティッシュで鼻・口をおさえ、こまめに石鹸で手を洗いましょう。洗面用具といった個人のものとは他人と共用せず、頻繁に人が触るものは石鹸と水で頻繁に洗浄しましょう。
- 体調が悪い時には家にいましょう。病院などに行く際には、マスクをして他の人たちと距離を置いてください。家の中に体調が悪い人がいる際も、知らない間にウイルスを他の人に感染させないように、家にいましょう。

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127 までお電話ください。耳の不自由な方は 711 (Washington Relay) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.gov までメールでお問い合わせください。

- 自分自身の体調が悪い時や家族内に体調が悪い人がいる際には、スポーツイベント、会議、また地域の集まりなどの大規模なイベントへ参加するのは避けましょう。自分の体調が悪くない時でも、行く前にそういったところに行くことによって COVID-19（新型コロナウイルス）に感染するリスクをよく考えましょう。
- 子供たちが放課後に大規模な集まりに行くのはできるだけ止めさせましょう。もし自分の子供に COVID-19（新型コロナウイルス）の症状が出た場合には、速やかに他の子供たちから遠ざけましょう。
- 自分の子供たちに COVID-19（新型コロナウイルス）の症状がないか、注意して観察しましょう。もし子供が体調を崩したら、子供が通う学校や保育所等に速やかに連絡し、家でできる宿題や教材を入手してください。
- 家庭内に体調を崩した人がいる際には、別部屋を用意しましょう。その部屋を定期的に掃除し、体調を崩した人が使うための使い捨ての清潔なマスクも十分に用意してください。
- 家族や友達で、特に持病があって一人暮らしの人がいる場合には、定期的に連絡をとって様子を確認するようにしてください。自分が一人暮らしの場合には、具合が悪くなった際に家族や友達にお願いして、定期的に連絡をもらうようにしましょう。

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127 までお電話ください。耳の不自由な方は 711 (Washington Relay) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.gov までメールでお問い合わせください。